

Connaître, planifier, conserver

Vers une transition plus naturelle et durable



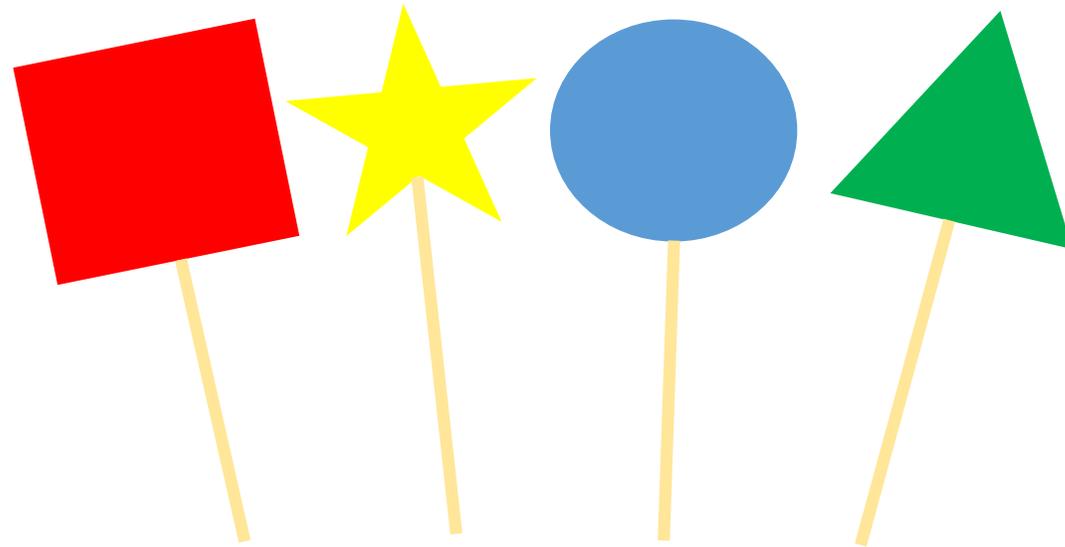


QUIZ

DU GASPILLAGE ALIMENTAIRE

Testons vos connaissances !

Faisons le lien entre conservation, gaspillage alimentaire et planification



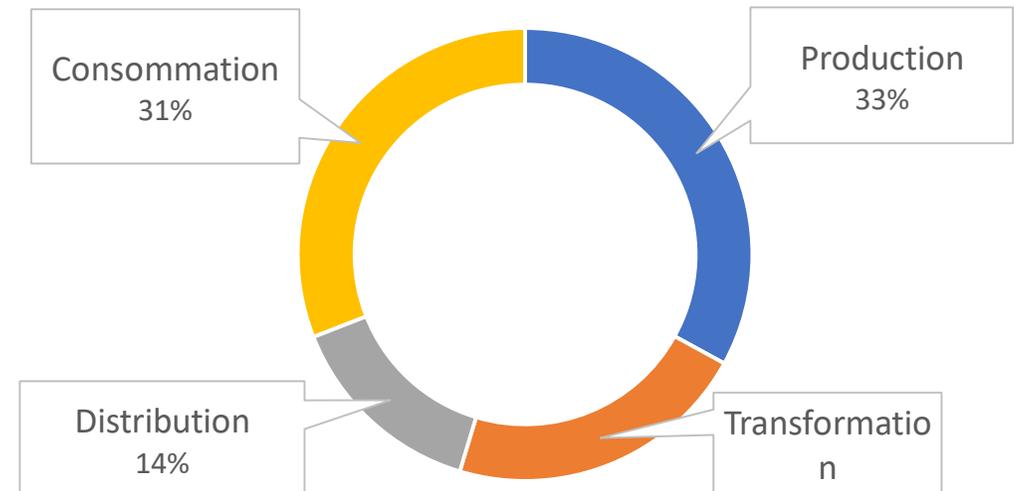
Définition du gaspillage alimentaire



« Toute nourriture destinée à la consommation humaine qui, à un endroit de la chaîne alimentaire est perdue, jetée, dégradée »

Répartition des pertes et gaspillage en poids

Source : ADEME



QUESTION 1.

COMBIEN DE KG UN FRANÇAIS GASPILLE-T-IL PAR AN ?



18 kg



22 kg



29 kg



À la maison, les ménages gaspillent **29 kg par an et par personne** de nourriture, soit l'équivalent d'un repas par semaine !

- Sur ce total, **7 kg de produits n'ont même pas été déballés.**
- La note finale est salée, ce gaspillage coûte **159 euros par an** et par habitant.
- À ce gaspillage s'ajoutent 21 kg de nourriture jetée par an et par habitant lors de repas pris à l'extérieur du foyer.



QUESTION 2.
QUE VEUT DIRE LA MENTION “DATE DE
DURABILITE MINIMALE” ?



LE PRODUIT NE PEUT PLUS
ÊTRE CONSOMMÉ



LE PRODUIT PEUT ÊTRE
CONSOMMÉ MAIS PERD EN
QUALITÉ GUSTATIVE





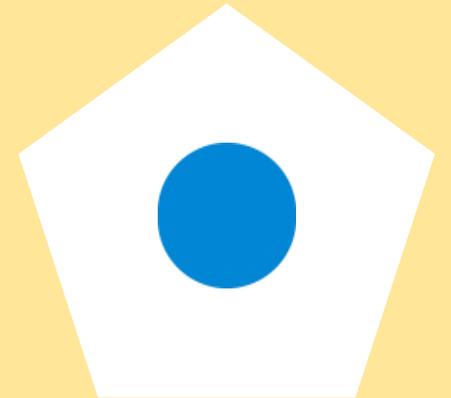
La DDM n'a pas le caractère impératif de la DLC.

Une fois la date passée, la denrée peut avoir perdu une partie de ses qualités spécifiques, sans pour autant présenter un risque pour celui qui le consommerait.

Ainsi, il n'est pas nécessaire de jeter les produits concernés quand la DDM est dépassée, pourvu que leur emballage ne soit pas altéré.

La DLC indique une limite impérative.

Elle s'applique à des denrées microbiologiquement très périssables, et, de ce fait, sont susceptibles, après une courte période, de présenter un danger immédiat pour la santé humaine.





15 MIN



30 MIN



1 H



2 H

Question 3.
Pour placer des aliments
que je viens de cuisiner
au réfrigérateur, je ne
dois pas attendre plus
de ...





Certains germes résistent à la chaleur même si la cuisson est longue. C'est pourquoi l'Anses, l'agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, recommande de ne pas laisser un plat cuit à température ambiante plus de deux heures avant de le placer au réfrigérateur ou au congélateur. Si la quantité d'aliment préparée est importante, répartissez-la en portions plus petites pour que le refroidissement soit plus rapide.



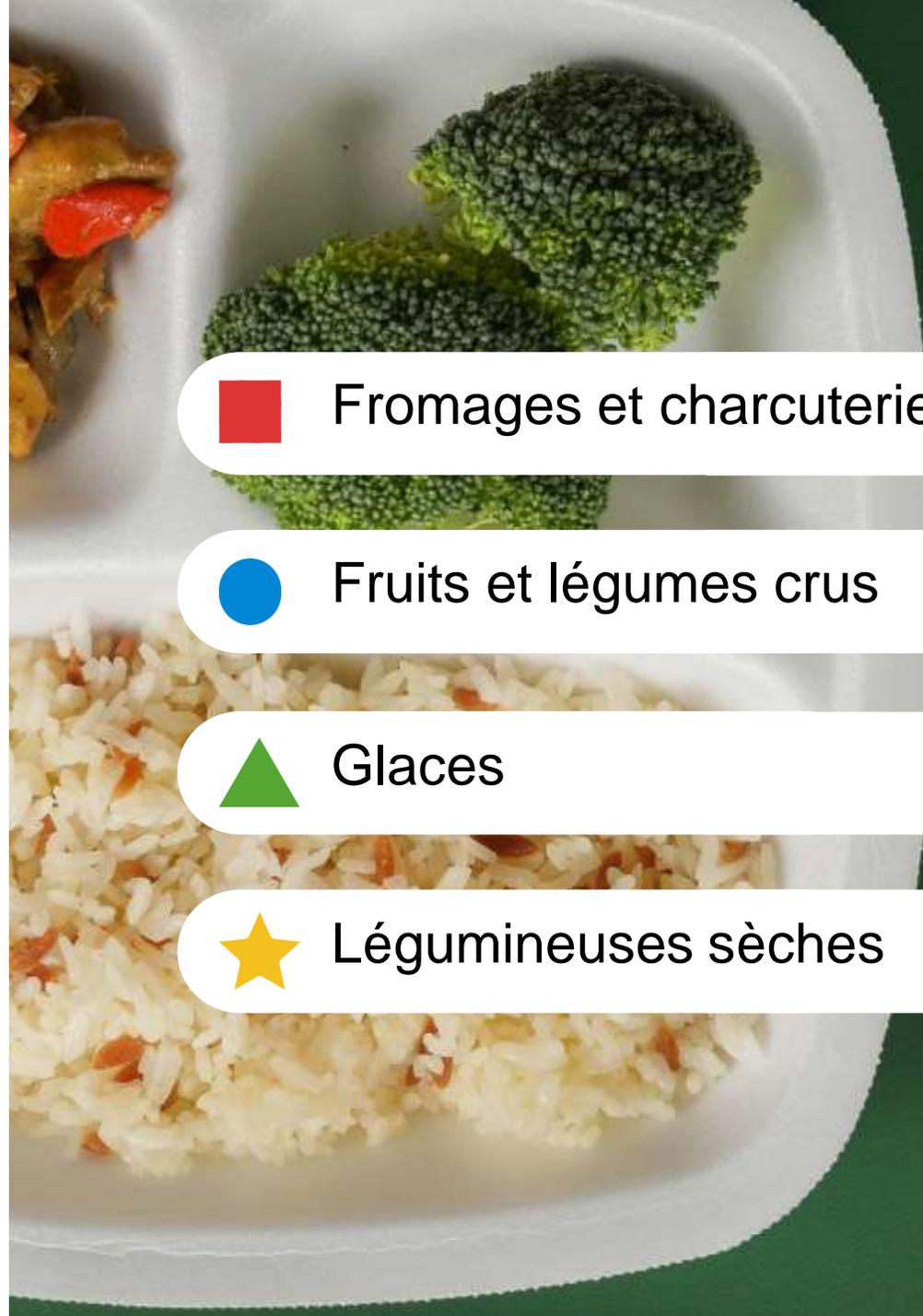
Question 4.
Quels aliments à éviter au contact de certains plastiques ?

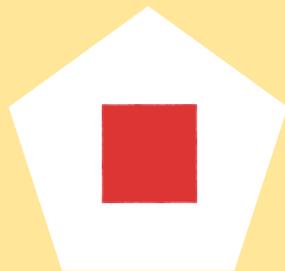
 Fromages et charcuteries

 Fruits et légumes crus

 Glaces

 Légumineuses sèches





Le problème des emballages en plastique est qu'ils contiennent des substances problématiques qui peuvent migrer dans les aliments. Cette migration est d'autant plus importante sous l'effet de la chaleur et avec la durée. C'est pourquoi il est recommandé de conserver au frais les produits emballés dans du plastique, et de les consommer rapidement après achat pour limiter le temps de contact de l'aliment avec le plastique.

Évitez ainsi de :

- réchauffer vos aliments au micro-ondes dans des contenants en plastiques : surtout les aliments gras (huiles, plats préparés, fromage, charcuterie, etc.).
- boire du thé ou du café dans des gobelets plastiques



Question 7.

Quels sont les plastiques sûrs ?



PET



PVC



PS



O



PE-HD



PE-LD



PP





✓ Les plastiques les moins nocifs



PE-HD

POLYÉTHYLÈNE HAUTE
DENSITÉ



Usage : bidons de lait, contenants de produits alimentaires

Il s'agit d'un plastique facilement recyclable

Bémol : certaines études ont montré que le PE-HD peut libérer en quantité infime du nonylphénol, un perturbateur endocrinien, en particulier lorsqu'il est exposé à la lumière du soleil



PE-LD

POLYÉTHYLÈNE BASSE
DENSITÉ



Usage : emballage de pain ou de produits surgelés, sacs de congélation, etc.

S'il semble « sûr » pour la santé, le PE-LD produirait cependant des polluants lors de sa décomposition susceptibles de nuire à l'environnement



PP

POLYPROPYLÈNE



Usage : margarines, produits laitiers, couvercles, etc.

Le polypropylène est généralement considéré comme un plastique « sûr » pour la consommation d'aliments et de boissons



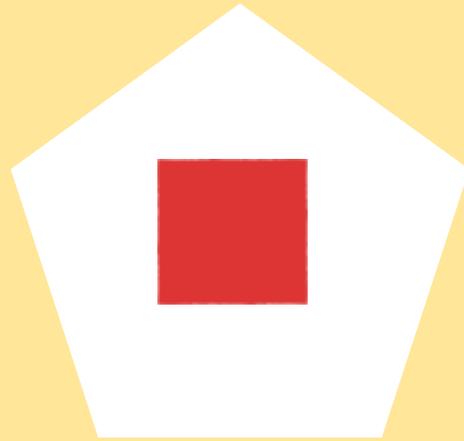


CARTON < PLASTIQUE < VERRE

VERRE < CARTON < PLASTIQUE

Question 8.
Classer les emballages du plus faible au plus fort impact carbone durant sa “vie”





Sur l'ensemble de sa « vie », une bouteille de jus en carton d'un litre émet 87 grammes de CO₂.

Une bouteille en plastique en émet 129 et une bouteille en verre 345.

QUESTION 9.

Quelle est la bonne habitude à prendre pour éviter le gaspillage alimentaire pendant les courses ?

- Faire les courses juste avant de manger
- Anticiper les besoins et faire une liste
- ▲ Acheter des produits en promotion et en gros
- ★ Acheter des produits en conserve

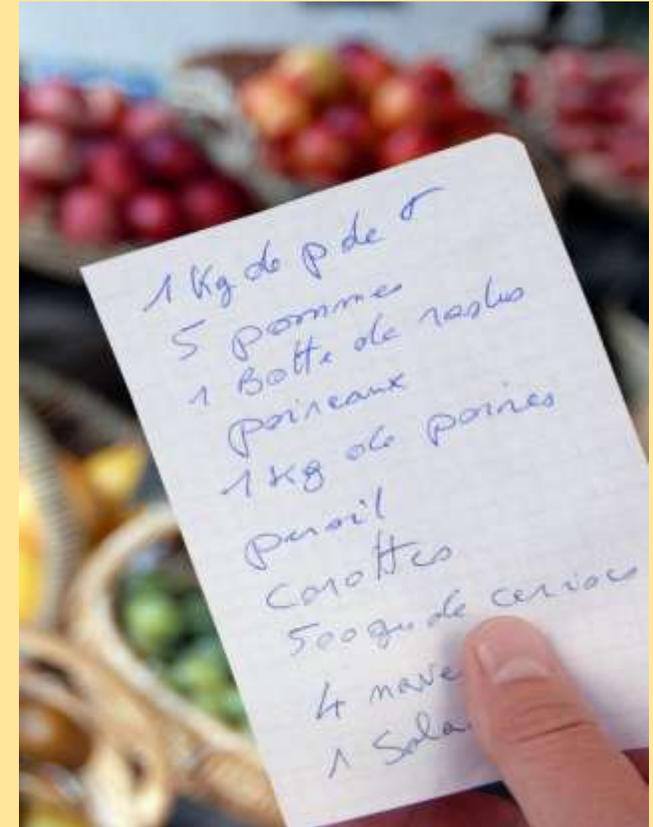




Anticiper les besoins et faire une liste

Pour faire des économies et éviter le gaspillage en faisant les courses, voici quelques trucs et astuces :

- Anticiper les menus et faire une liste
- Faire l'état des lieux des besoins en amont
- Ne pas faire les courses en ayant faim (le midi par exemple)
- Prêter attention aux prix au kilo
- Mesurer les quantités dont vous avez besoin (attention aux promotions)



Question 10.

Comment éviter le gaspillage chez moi ?

Donner aux animaux

Composter les restes

★ Cuisiner les restes





Quelques astuces pour limiter le gaspillage à la maison :

- Imaginer des recettes à partir des produits restants
- Acheter régulièrement et en petites quantités quand cela est possible
- Conserver (congeler, conserves maison...)
- Ranger mon frigo
- Seul le dépassement de la DLC comporte un risque pour la santé



A PRO BIO
Cultivons notre avenir

BRAVO !

En savez-vous davantage ?



NOTIONS

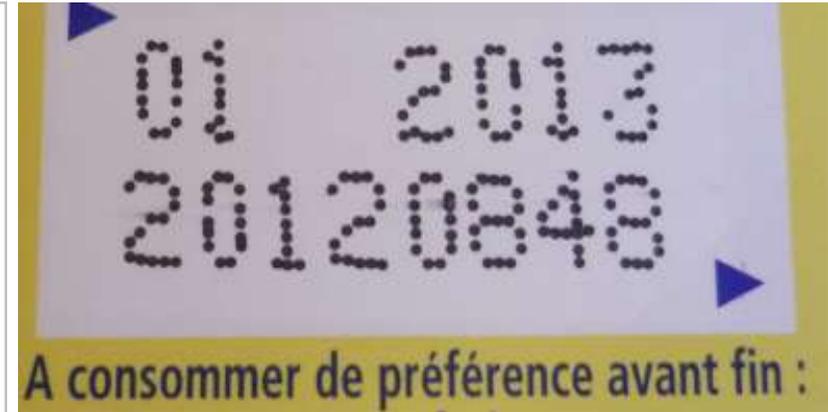
POUR EVITER CERTAINS GASPILLAGES

Comprendre les dates de r  mation



A consommer jusqu'au ...

Après la date, le produit peut présenter des risques pour la santé
C'est la **Date Limite de Consommation (DLC)**



A consommer de préférence avant le ...

Après la date, le produit peut perdre en qualité mais sans risque pour la santé
C'est la **Date de Durabilité Minimale (DDM)**

Qualité garantie jusqu'�� ... après cette date	
05/06/2023	3 mois
06/2023	Entre 3 et 18 mois
2023	Plus de 18 mois

NOTE : Par ailleurs, un emballage gonflé, une boîte de conserve déformée, l'absence de « pop » à l'ouverture d'un bocal, une odeur désagréable, une couleur anormale doivent vous alerter : il y a danger et il faut jeter cet aliment



Les plastiques

✔ Les plastiques les moins nocifs



Usage : bidons de lait, contenants de produits alimentaires

Il s'agit d'un plastique facilement recyclable

Bémol : certaines études ont montré que le PE-HD peut libérer en quantité infime du nonylphénol, un perturbateur endocrinien, en particulier lorsqu'il est exposé à la lumière du soleil



Usage : emballage de pain ou de produits surgelés, sacs de congélation, etc.

S'il semble « sûr » pour la santé, le PE-LD produirait cependant des polluants lors de sa décomposition susceptibles de nuire à l'environnement



Usage : margarines, produits laitiers, couvercles, etc.

Le polypropylène est généralement considéré comme un plastique « sûr » pour la consommation d'aliments et de boissons

✗ Les plastiques à limiter selon les conditions d'utilisation qui en sont faites



Usage : bouteilles transparentes d'eau, jus de fruits, sodas, huiles, certaines barquettes.

Risques : ce plastique peut libérer au fil du temps différents éléments à éviter (comme le trioxyde d'antimoine, des formaldéhydes et des acétaldéhydes) étant précisé que des limites réglementaires sont prévues pour ces substances. Des risques de migration dans les aliments ont été démontrés, notamment pour les barquettes lorsqu'elles sont chauffées.



Usage : emballages pour les fromages et viandes, film alimentaire plastique

Risques : le PVC libère des phtalates, qui sont des perturbateurs endocriniens mis en cause dans de nombreux problèmes de santé (obésité, résistance à l'insuline, altération de l'activité cardiovasculaire, allergies, perturbation de la croissance et troubles du comportement chez l'enfant, effets sur le développement foetal masculin, etc.)

Ce plastique nuit également à l'environnement



Usage : yaourts, barquettes, plats à emporter, gobelets et couverts jetables, emballages en polystyrène

Risques : le polystyrène libère du styrène, une substance qui peut entraîner des effets pro-cancérogènes et neurotoxiques



Usage : ce sigle regroupe tous les autres types de plastique, notamment les plastiques à base de polycarbonates. On le retrouve notamment comme revêtement dans les boîtes de conserve.

Risques : Le polycarbonate est fabriqué à base de *Bisphénol A (BPA)*, un perturbateur endocrinien qui peut se révéler nocif même à faible dose et qui migre très facilement dans les aliments sous l'effet de la chaleur. Le BPA pourrait également avoir des effets sur le développement du cancer du sein et de la prostate. Il est désormais couramment remplacé par le *Bisphénol S (BPS)* et le *Bisphénol F (BPF)*, qui sont également associés à un risque de perturbation endocrinienne.





PASSONS A L'ACTION !

3 ATELIERS A VIVRE

1. Connaissons mieux les aliments

Jouons !

Connaître les aliments et leur manière de se conserver, c'est tout un savoir !

Faut-il le congeler cru, cuit ? Pendant combien de temps ?
Dois-je mettre cet aliment au frigo ou dans un endroit frais et sec ?



2. Confectionner un Bee Wrap,

Le Papier aluminium et le cellophane

- Les aliments absorbent la composition toxique des emballages
- A usage unique et jetable
- La principale source de déchets dans la cuisine provient de l'emballage des produits
- Le plastique du cellophane peut contenir des perturbateurs endocriniens
- Le papier aluminium ne se recycle pas car il est trop fin et ne contient pas assez de matière pour être valorisé



Le Bee Wrap

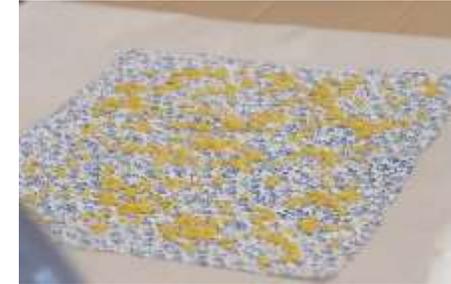
- Se nettoie à l'éponge avec de l'eau froide et du produit vaisselle naturel
- Emballage durable
- Produits naturels et sans risque
- Aliments mieux conservés (plusieurs jours)
- Compostable après 3 à 6 mois d'utilisation



Comment ?

Recette avec un fer à repasser

- Faire un patron aux dimensions de vos contenants : 18x18 ; 25x25 ; 37x37
- Découper aux ciseaux crantés les tissus en fonction de ces dimensions (tissus lavés et repassés)
- Placer un carton sur la planche à repasser pour la protéger
- Placer une feuille de cuisson puis le tissu
- Parsemer le tissu de paillettes de cire d'abeille, les positionner de manière uniforme
- Recouvrir d'une autre feuille de cuisson
- « Repasser » une fois le fer bien chaud, rajouter des pastilles si besoin
- Lorsque le tissu est bien enduit, ôter le premier papier cuisson et décoller le tissu du second
- Suspending et laisser sécher 1h avant utilisation



3. Planifier ses repas, pourquoi ?

Lutter contre le gaspillage en planifiant ses repas :

- Eviter de faire ses courses au « feeling » : risque de souvent jeter des aliments à la poubelle, de ne pas avoir une alimentation équilibrée et acheter des aliments industriels
- Permet d'éviter d'acheter en trop grande ou en trop faible quantité
- Optimiser la consommation des restes : en utilisant un même ingrédient pour deux repas différents. Exemple : les têtes de chou-fleur pour un gratin et les fanes pour une soupe.
- Permet de faire une liste en fonction des restes du frigo ou des placards





MERCI !

DEVENEZ UN HEROS : LUTTER CONTRE LE GASPILLAGE
ALIMENTAIRE !
